

Krisen bewältigen

1) Gefühle sammeln und entspannen.

Die emotionale Balance wiederherstellen und positive Gefühle aktivieren.
Positiv denken, raus aus den negativen Gefühlen:

- ✓ Was sind positive Aspekte?

2) Auf den sinnvollen Kern konzentrieren.

Nach dem Warum fragen und reflektieren. Aktiv die Perspektive wechseln.

- ✓ Warum sieht *wer* aus *welcher* Perspektive auf den Vorgang?
- ✓ Was kann ich tun, um die Situation zu ändern?
- ✓ Was ist das Gute im Schlechten?

3) Kommunizieren!

- ✓ Du kannst nicht nicht kommunizieren.
- ✓ Sprechenden Menschen kann geholfen werden.

Aktiv zuhören, Zwischentöne entdecken. Strukturiert Dialoge führen und auswerten.
Die eigene Botschaft eindeutig formulieren und wiederholt senden.

4) Vertrauen wiederherstellen.

Handlungsstrategie am eigenen Wertegerüst ausrichten und darüber kommunizieren.

5) In Varianten denken und Lösungspotenziale ausloten und zu Zielen kommen.

Entscheidungen für motivierende Ziele (SMART-Formel beachten) treffen.
Kurz- und mittelfristige Ziele ableiten aus dem übergeordneten Ziel, dem Leitbild.

6) Auf Stärken aufbauen: Stärken stärken.

Werde Dir der eigenen Stärken bewusst, setze sie bewusst ein und entwickle sie weiter.

- ✓ Welche Chancen stehen hinter der Krise?

7) Den Mutigen gehört die Welt: Neues wagen.

Die Komfortzone verlassen, neue Wege gehen.